



التغذية والأعراض الجانبية فترة العلاج الكيميائي والإشعاعي

قسم التغذية العلاجية

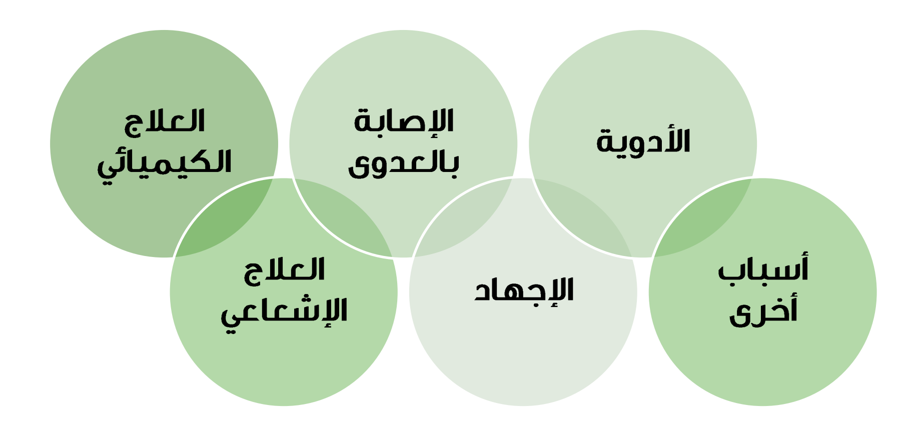
الأعراض الجانبية فترة العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي:

التغذية تساهم في تقليل الآثار الجانبية للجهاز الهضمي الناتجة عن العلاجات المختلفة. فيما يلي بعض الحلول لمختلف المشاكل التي قد تتعرض لها فترة العلاج:

الإسهال:

يعرف بزيادة حركة الأمعاء أكثر من المعدل الطبيعي (٣ مرات أو أكثر في اليوم). البراز قد يكون طري أو مائي ويمكن أن يحدث مع أو بدون تشنجات أو ألم في البطن. تمر الأطعمة والسوائل عبر الأمعاء بسرعة بحيث لا يستطيع جسمك امتصاص ما يكفي من الغذاء والفيتامينات والمعادن والماء منها. والذي قد يسبب الجفاف.

أسباب الإسهال:



نصائح التدخل الغذائي في حالة الإسهال:

- أرتشف الماء كل فترة لمنع الجفاف، ينصح بتجربة المصاصة.
- حاول شرب كوب من الماء بعد كل مرة من دخولك لدورة المياه.
- تناول وجبات أصغر خلال اليوم.

- إذا أصبح الإسهال أسوء (٧ مرات أو أكثر) ينصح بالتواصل مع الطبيب الخاص بك للبدأ بحمية السوائل الشفافة لإعطاء وقت راحة للأمعاء.
- بمجرد توقف الإسهال أثناء اتباع حمية السوائل الشفافة، ابدأ بتناول وجبات صغيرة بشكل منتظم وابدأ بإضافة الألياف بالتدريج.

✔ الأطعمة التي تقلل الأعراض	✘ الأطعمة التي قد تزيد الأعراض
• الأطعمة المالحة، مثل: الشوربة، المشروبات الرياضية، الكعك أو البسكويت المملح. • الأطعمة عالية البوتاسيوم، مثل: البطاطس والموز.	• الأطعمة الحارة والساخنة. • الأطعمة العالية بالألياف الغذائية، مثل: الحبوب، البذور، المكسرات، الفواكة والخضراوات الغير مطبوخة • الأطعمة الدهنية والمقلية.

• الألياف القابلة للذوبان مثل صلصة التفاح، دقيق الشوفان والأرز الأبيض. • الحد من الحليب ومشتقاته إلى كوبين يومياً. اللبن والزبادي لا بأس بهما.	• المشروبات الغازية أو التي تحتوي على الكافيين. • المشروبات الحمضية، مثل: عصير الطماطم، عصير الليمون أو البرتقال. • المحليات الصناعية والأطعمة المحتوية عليها مثل العلك. • الأطعمة المسببة لإنتاج الغازات، مثل: البقوليات والبيرة.

الإمساك:

يعرف الإمساك بصعوبة التبرز أو عدم خروج البراز لأكثر من ٣ أيام وذلك بسبب قلة حركة الأمعاء. وقد يحدث بسبب العلاج الكيميائي، وموقع الورم، أو الأدوية. يمكن أن يحدث أيضاً عندما لا تشرب كمية كافية من السوائل، أو لا تأكل ما يكفي من الألياف، أو مع قلّة النشاط البدني.

نصائح التدخل الغذائي في حالة الإمساك:

- أشرب الكثير من السوائل وخاصة الماء، أشرب حوالي لترين من الماء يوميًا.
- أشرب المشروبات الساخنة، مثل: الشاي أو القهوة أو الشوربة، يمكن أن تساعد في التخفيف من الإمساك.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الحبوب الكاملة والنخالة والفواكة المجففة والخضراوات والفاصوليا المطبوخة أو البازلاء. ابدأ بإضافة الألياف الغذائية لنظامك الغذائي بالتدريج.
- زد من نشاطك قدر الإمكان وحاول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أنواع معينة من الأورام ألا يأكلوا الكثير من الألياف، لذلك استشر طبيبك قبل إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي.

جفاف وتقرحات الفم:

جفاف وتقرحات الفم من الآثار الجانبية الشائعة لعلاج الورم، قد تكون بسبب العلاج الكيميائي أو الإشعاعي. هذه التقرحات قد تصاب بالالتهاب أو النزيف، وغالبًا ما تسوء مع مرور الوقت وتصبح مؤلمة، ويمكن أن تجعلك من الصعب عليك أن تأكل، تشرب أو حتى تتكلم، ولها عدة درجات بناءً عليها يتم اقتراح الحمية المناسبة لك من قبل أخصائي التغذية العلاجية.

العناية بالفم:

- إن العناية بالفم بشكل يومي هو أفضل ما تقوم به لحماية الفم أثناء البدأ بخطة العلاج.
- ابدأ بالاعتناء بفمك قبل أن يتقرح، وما إن تبدأ التقرحات فإن العناية بالفم بشكل جيد يمنع التقرحات من أن تبدأ بالالتهاب.

- أنظر الى فمك بشـكل يومي، تفحص اللثة واللسـان وداخل شـفتيك للتأكد من خلوها من التشـققات أو بداية آثار بقع بيضاء، صفراء أو حمراء.
- أخبر طبيبك عن أي تغيرات تطرأ بالفم.

ما يمكنك القيام به إذا كان لديك جفاف أو تقرحات بالفم:

- أسـتخدم غسـول الفم المقترح من قبل فريق الرعاية الصحية.
- أبقي فمك نظيفًا. قم بفرش لسانك ولثتك، أعلى وأسفل فمك وأسـنانك باسـتخدام فرشـاة أسـنان ناعمة في غضون ٣٠ دقيقة بعد تناول الطعام وقبل النوم. إذا كانت الفرشـاة الناعمة قاسـية أيضا، اسأل عن تجربة مسـحات الإسفنج للعناية بالفم.
- اسـأل طبيبك ما إذا كان من الممكن اسـتخدام خيط الأسنان.

- أبقي فمك وشفتيك رطبين باستخدام مرطب الفم (العلك قد يساعد)، وقم باستخدام جهاز ترطيب الهواء في غرفتك وأثناء النوم.

نصائح التدخل الغذائي في حالة جفاف أو تقرحات الفم:

- قم بتجربة بيكربونات الصوديوم والماء كغسول للفم.
- تجنب الأطعمة الساخنة أو حتى الباردة وتناول طعامك دافئًا بدرجة حرارة الغرفة.
- تجنب الأطعمة الخشنة كالمكسرات والأطعمة المقرمشة أو البسكويت. يفضّل تناول الأطعمة الطرية والمهروسة.
- ينصح بأتباع نظام غذائي ضد التهيج، وهو نظام يحتوي على أطعمة لينة وخالية من المقالي وقليلة الألياف. تحدث مع اخصائي التغذية الخاص بك.
- أضف الصلصات والمرق لجعل طعامك أكثر طراوة.
- أشرب الماء بكمية كافية بين الوجبات.

- اقطع الطعام إلى قطع صغيرة. يمكنك أيضا هرس الأطعمة باستخدام خلاط الطعام.
- تجنب الأطعمة الحارّة أو الغنية بالتوابل، مثل: الفلفل أو الكاتشب.
- تجنب الأطعمة التي قد تلتصق بسقف فمك (على سبيل المثال: الشوكولاتة، زبدة الفول السوداني، والمعجنات).
- للمساعدة على زيادة إنتاج اللعاب وترطيب الفم، قم بامتصاص الحلوى الخالية من السكر، رقائق الثلج والعلك الخالي من السكر، وحاول تناول كميات صغيرة من عصير الليمون الخالية من السكر.
- تجنب العصائر الحمضية، مثل: البرتقال أو الليمون في حالة التقرحات.
- استشر طبيبك لاستخدام اللعاب الصناعي.

فقدان الشهية:

وهو فقد الرغبة بالأكل أو الشرب وهي مشكلة شائعة تحدث مع الورم وعلاجه. فقدان شهية الأكل قد تكون ليوم أو يومين، وقد تأخذ فترة أطول بسبب فترة العلاج، وقد يحدث لعدة أسباب يصعب تحديدها ومنها:

الأعراض الجانبية للأدوية مثل: الاستفراغ، الإمساك، التغيرات في حاستي التذوق والشم
المرض نفسه
الآلام
المشاعر مثل: الخوف، الاكتئاب أو القلق

نصائح التدخل الغذائي في حالة فقدان الشهية:

- في حال الإحساس بصعوبة في تقبل الأكل، جرّب الأطعمة السائلة أو المكملات الغذائية.
- تناول ٥ أو ٦ وجبات صغيرة باليوم، بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.
- احتفظ بالوجبات الخفيفة في مكان قريب عندما ترغب في تناول الطعام، خذ وجبات خفيفة سهلة الحمل مثل بسكويت زبدة الفول السوداني أو المكسرات أو الفواكه المجففة.
- اشرب سوائل طوال اليوم، خاصة عندما لا ترغب في تناول الطعام. إذا كنت تواجه صعوبة في تذكر الشراب، فقم بتعيين مؤقت لتذكيرك بأخذ رشفات متكررة.
- أختر الأطعمة السائلة التي تستطيع إضافة المزيد من السعرات والبروتين بها مثل الشوربة والحليب والعصير أو الزبادي. إضافة مسحوق البروتين خيار جيد، من الأمثلة

أيضـا: قم بتجربة مخفوق الحليب بالفواكه ويعرف بـــالـ "سموذي" بدلا عن حبة فاكهة.

- من النصـائح الأخرى التي قد تفيد في حالة فقدان الشـهية هي ممارسة رياضة المشي وأيضا الاسترخاء.

الغثيان:

وهو شـعور غير مريح في المعدة قد يتبعه الاسـتفراغ، ولكن ليس دائمًا.

الغثيان يمكن أن يمنعك من الحصــول على الطعام والمواد الغذائية التي تحتاجها، قد يبدأ الإحساس بالغثيان بعد الجراحة أو بعـد العلاج الكيميـائي، الإشـــعـاعي أو حتى المنـاعي. بفترة بسيطة أو بعد مرور أيام قليلة.

نصائح التدخل الغذائي في حالة الغثيان:

- جرب الأطعمة الخفيفة على المعدة، مثل: شريحة التوست المحمص، زبادي، مرق الدجاج أو الخضار المصفّى. اسأل اخصائي التغذية عن حمية (برات) في حالة أن الغثيان شديد.
- حاول عدم ترك المعدة خاوية وذلك بأكل وجبات خفيفة طوال اليوم، البقاء على معدة خاوية قد يجعل الغثيان أسوء بالنسبة للكثير من الناس.
- أستمر على رشفات من الماء طوال اليوم.
- تناول الأطعمة والمشروبات التي تكون بدرجة حرارة الغرفة.
- تجنب روائح الطعام والمشروبات القوية، وتشمل الأطعمة التي يتم طهيها، مثل: الأسماك، والبصل، والثوم، والقهوة. اطلب من أحد أفراد العائلة أن يبعد

عنك مصادر الأطعمة ذات الروائح القوية وأن يطهو طعامك لمساعدتك على تجنب روائح الطهي.

- من النصائح الأخرى التي قد تفيد في حالة الغثيان هي فتح النافذة أو المروحة. الهواء النقي يساعد في التخفيف من آثار الغثيان.

الاستفراغ:

إخراج ما في المعدة بغير طوع، وهو ما قد يتبع الغثيان، ويكون سببه علاج الورم، روائح الطعام، اضطراب المعدة وغيرها. يمكن أن يحدث القيء مباشرة بعد العلاج أو بعد يوم أو يومين. قد يكون لديك أيضا التهوع، والذي يحدث عندما يحاول الجسم التقيؤ لكن بدون إخراج ما في المعدة بشكل مستمر، وهو أيضا إحساس مزعج.

نصائح التدخل الغذائي في حالة الاستفراغ:

- تجنب الأكل أو الشرب حتى يتم التحكم في القيء، ثم حاول تناول كميات قليلة من السوائل الصافية مثل: الماء، عصير التفاح الغير محلّى، النعناع، المشروبات الرياضية أو المرق المصفى. تأكد أن تبدأ ببطء وأن تأخذ رشفات صغيرة في كل مرة، وزد الكمية على حسب التقبل.
- بمجرد تقبلك للسوائل الشفافة، قم بإدخال السوائل الكاملة لنظامك الغذائي، مثل: الحليب، الزبادي، العسل والشاي.
- يمكنك إضافة الأطعمة الصلبة مرة أخرى بالتدريج عند بدء الشعور بالتحسن، مثل: شريحة توست، الأرز الأبيض، بسكويت الكراكرز والموز.
- أبتعد عن الأطعمة التي قد تسبب التهيج، مثل: الأطعمة الحارة، المقلية، الزيوت.

- في حالة القيء المستمر قد تتعرض للجفاف مع الوقت، لذلك ينصح بالتحدث مع طبيبك الخاص عن الأدوية المضادة للتقيؤ ومحاليل المعالجة بتعويض السوائل عن طريق الفم.

التهاب الحلق ومشاكل البلع:

العلاج الكيميائي أو الاشعاعي خاصة في منطقة الرأس والرقبة قد يؤدي إلى التهاب وألم في الحلق ومشاكل في البلع، وذلك عن طريق الحاق الضرر في الخلايا المبطنة للحلق، وتعتبر خلايا سريعة النمو.

قد تشعر بوجود كتلة في منطقة الحلق مما يسبب مشاكل البلع وذلك يؤدي إلى صعوبة تناول الطعام وبالتالي نقص في الوزن.

نصائح التدخل الغذائي في حالة التهاب الحلق وصعوبة البلع:

- أختر الأطعمة سهلة البلع، وذلك باختيار الأطعمة الطرية، مثل: البيض المخفوق، صلصة التفاح، الزبادي والأرز مضافًا عليه المرق وغيرها.
- تناول الطعام بكميات صغيرة لكيلا تسبب الألم أثناء البلع.
- قم بإطالة وقت طبخ الطعام لكي يصبح طري.
- أبتعد عن الأطعمة التي قد تسبب أثر للالتهاب، مثل: الأطعمة والمشروبات الساخنة، الأطعمة الحارة، مثل: الفلفل، الأطعمة الحمضية، مثل: الطماطم والليمون والبرتقال، الأطعمة المقرمشة والقاسية مثل البطاطس والمكسرات.

❑ من النصائح الأخرى التي قد تفيد في حالة التهاب الحلق وصعوبة البلع الابتعاد عن التدخين.

تغيرات في حاستي الشم والتذوق:

مع مرحلة العلاج قد تطرأ تغييرات في حاستي الشم والتذوق، مما يؤثر على كمية الطعام التي نتناولها وبالتالي عدم أخذ الكمية الكافية لدعم أجسادنا. قد يصبح طعم الأكل كالمعدن ويفتقد للنكهة، وهذا بسبب بعض الأدوية. وتتحسن كلتا الحاستين بالتدريج بإذن اللّه.

نصائح التدخل الغذائي في حالة تغيرات في حاستي الشم والتذوق:

- أختر الأطعمة ذوات الروائح القوية والتي تحبها، إذا كان طعم اللحم غريبا، أختر مصادر أخرى من البروتين، مثل: الدجاج، الأسماك الطازجة أو المجمدة.

- حاول تناول الأطعمة والمشروبات اللاذعة. جرّب وصفات تحتوي على البرتقال أو الليمون أو الخل، وإذا كنت تعاني من التهاب في الفم أو التهاب في الحلق، ينصح بتجنب الأطعمة الحامضة.
- أضف نكهة إضافية لأطعمتك، على سبيل المثال، يمكنك إضافة الصلصات والتوابل لتحسين النكهة مثل إضافة صلصة الشواء، الكاتشب، الخردل، صلصة الصويا، التوابل والأعشاب، وغيرها لتعزيز النكهة، مثل: البصل والثوم، الجبن أو كريمة الطبخ.
- أبتعد عن الأطعمة التي قد تسبب أثر للالتهاب، مثل: الأطعمة والمشروبات الساخنة، الأطعمة الحارة، مثل: الفلفل، الأطعمة الحمضية مثل الطماطم والليمون والبرتقال، الأطعمة المقرمشة والقاسية، مثل: البطاطس والمكسرات.
- جرب الأطعمة الباردة أو العصائر المثلجة التي غالبًا ما تكون أكثر قبولا وسهلة الأكل.

- من النصــائح الأخرى التي قد تفيد في حالة تغير حاســتي الشــم والتـذوق: تنـاول الطعـام بـاســتخـدام الشــوكـة والملعقة البلاســتيكية. حافظ على نظافة فمك وجرب غسول الفم.